



TANJA HIRSCHSTEINER

Von Apfelessig bis Weißdorn

Die besten Haus- und Naturheilmittel



Inhalt

Vorwort 3

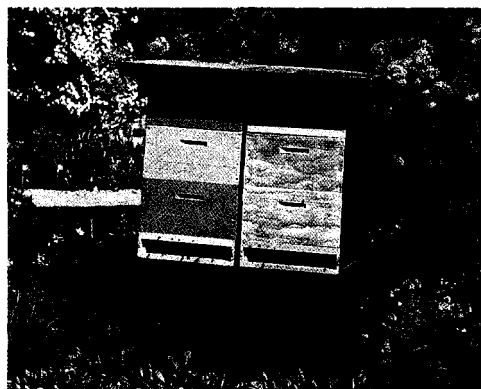
Sanfte Hilfe aus der Natur 9

Altbewährtes – neu entdeckt 10
Von Nonnen, Pfarrern und Großmüttern 10
Heilungsrituale 10
Gesund werden, gesund bleiben 11
Grenzen der Selbstbehandlung 13
Was Ihnen dieses Buch bietet 13

Heilmittel aus der Küche 15

Apfelessig 16
Ein Jungbrunnen macht gesund und schön 16
So verwenden Sie Apfelessig 17
Dabei hilft Apfelessig 18
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick 19

Gewürze & Kräuter 24
Gesünder essen mit Geschmack 24
Kräuter selbst anbauen 24
Kräuter haltbar machen 25
So wirken Gewürze und Kräuter 26



Grüner Tee 31
Wundermittel aus China 31
So verwenden Sie Grünen Tee 34
Dabei hilft Grüner Tee 36
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick 36

Honig 38
Ein süßes Nahrungs- und Heilmittel 38
So verwenden Sie Honig 39
Dabei hilft Honig 40
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick 40

Kefir und Kombucha 44
Heilende Getränke für jeden Tag 44
So verwenden Sie Kefir und Kombucha 47
Dabei helfen Kefir und Kombucha 48
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick 48

Knoblauch 50
Gegen Krankheit und Dämonen 50
So verwenden Sie Knoblauch 51
Dabei hilft Knoblauch 53
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick 53





Pflanzliche Öle	55
Vorbeugen und heilen mit Öl	55
So verwenden Sie die Öle	58
Dabei helfen pflanzliche Öle	60
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick	60

Wein	63
Mit Rotwein gegen Herzinfarkt	63

Weißkohl, Sauerkraut	66
Eine Köstlichkeit für den Darm	66
So verwenden Sie Weißkohl und Sauerkraut	68
Dabei helfen Weißkohl und Sauerkraut	69
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick	69

Zwiebel	71
Würzen, vorbeugen und heilen	71
So verwenden Sie Zwiebeln	72
Dabei hilft die Zwiebel	74
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick	74

Die besten Heilpflanzen 77

Heilpflanzen im Alltag	78
Heilpflanzen anbauen und ernten	78
Die wichtigsten Inhaltsstoffe	79
Ätherische Öle	80

Alkaloide	80
Anorganische Stoffe	80
Bitterstoffe	80
Gerbstoffe	80
Glykoside	81
Schleimstoffe	81
Vitamine	81
Unerwünschte Nebenwirkungen	81
So verwenden Sie Heilpflanzen	82
Tee	82
Fertigpräparate	83
Frischsaft	84
Tinktur	84
Kräuteressig	84
Arzneiöle	84
Badezusatz	85
Teemischungen	85

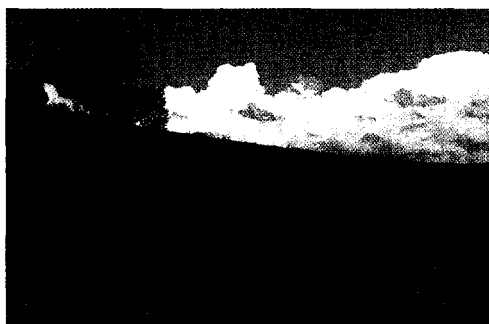


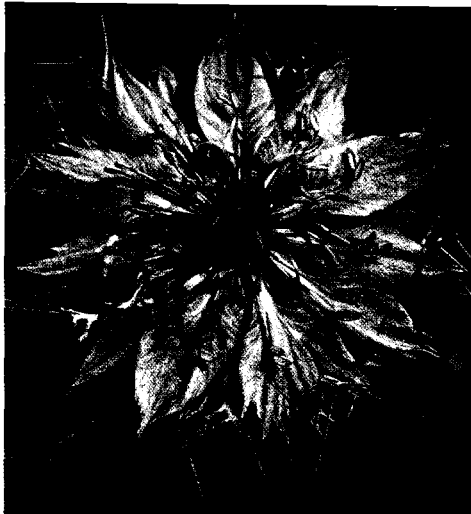
Aloe vera	86
Pflanzensaft für die Haut	86
So verwenden Sie Aloe vera	87
Dabei hilft Aloe vera	88
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick	88

Brennessel	90
Für Gesundheit und Schönheit	90
So verwenden Sie Brennesseln	91
Dabei hilft die Brennessel	93
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick	93

Inhalt

Ginkgo	95		
Ein Helfer fürs Gehirn	95		
So verwenden Sie Ginkgo	96		
Dabei hilft Ginkgo	97		
Die wichtigsten Anwendungen			
auf einen Blick	97		
Ginseng	98		
Allheilmittel für Körper und Seele	98		
So verwenden Sie Ginseng	99		
Dabei hilft Ginseng	100		
Die wichtigsten Anwendungen			
auf einen Blick	101		
Johanniskraut	103		
Pflanze für ein sonniges Gemüt	103		
So verwenden Sie Johanniskraut	105		
Dabei hilft Johanniskraut	107		
Die wichtigsten Anwendungen			
auf einen Blick	107		
Kamille	110		
Ein sanftes, vielseitiges Heilkräut	110		
So verwenden Sie Kamille	111		
Dabei hilft Kamille	113		
Die wichtigsten Anwendungen			
auf einen Blick	113		
Lavendel	116		
Ruhe für Körper und Seele	116		
So verwenden Sie Lavendel	117		
		Dabei hilft Lavendel	118
		Die wichtigsten Anwendungen	118
		Mistel	120
		Uralte Heilpflanze gegen Krebs	120
		So verwenden Sie die Mistel	121
		Dabei hilft die Mistel	122
		Die wichtigsten Anwendungen	122
		auf einen Blick	122
		Mönchspfeffer	124
		Mediterrane Heilpflanze für	
		Frauen	124
		So verwenden Sie Mönchspfeffer	125
		Dabei hilft Mönchspfeffer	126
		Die wichtigsten Anwendungen	126
		auf einen Blick	126
		Nachtkerze	127
		Heil- und Nahrungsmittel zugleich	127
		So verwenden Sie die Nachtkerze	128
		Dabei hilft die Nachtkerze	128
		Die wichtigsten Anwendungen	129
		auf einen Blick	129
		Ringelblume	130
		Krebskraut zur Wundheilung	130
		So verwenden Sie die Ringelblume	131
		Dabei hilft die Ringelblume	131
		Die wichtigsten Anwendungen	132
		auf einen Blick	132





Schwarzkümmel	134
Uraltes Würz- und Heilmittel	134
So verwenden Sie	
Schwarzkümmel	136
Dabei hilft Schwarzkümmel	137
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick	137
Sonnenhut	140
Wundermittel fürs Immunsystem	140
So verwenden Sie Sonnenhut	142
Dabei hilft der Sonnenhut	143
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick	144
Weißdorn	146
Eine Hexenpflanze fürs Herz	146
So verwenden Sie Weißdorn	147
Dabei hilft Weißdorn	148
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick	148

Wasser und Wickel 151

Heilquelle Wasser	152
So helfen Wasser und Wickel	153
Unerwünschte Nebenwirkungen	154
Wickel	155
Kalte und temperaturneutrale	
Wickel	157
Warme Wickel	158
Halswickel	159

Brustwickel	159
Bauchwickel	160
Lendenwickel	160
Wadenwickel	160
Auflagen	161
Heublumensack	161
Kompressen	162
Bäder, Güsse, Waschungen	162
Temperatur	162
Zusätze für Bäder und	
Waschungen	163
Bäder	163
Wassertreten	165
Güsse	165
Waschungen	168

Von der Beschwerde zum passenden Mittel (Übersicht) 170

Service-Teil 180

Wichtige Fragen	
kurz beantwortet	180
Adressen, die weiterhelfen	184
Bücher, die weiterhelfen	185
Register	188
Impressum	192

